



	1月2日 (火)	1月3日 (水)	1月8日(月)
8:00			
9:00			9:00~9:30 コンディショニング
10:00			
11:00	11:00~11:30 お腹シェイプ	11:00~11:30 脚シェイプ	11:00~11:30 お尻シェイプ
12:00			
13:00	13:00~13:30 お尻シェイプ	13:00~13:30 上半身シェイプ	
14:00			14:00~14:30 ボディメイク
15:00			
16:00	<p>★年始年始営業のお知らせ★ 12/31・1/1 休業日 1月2・3日は9:00～18:00の短縮営業 1月8日の祝日は8:00～20:00 ※ランニングルームのご利用は営業時間内可能です。</p>		
17:00	<p>2024年もAORをどうぞ宜しくお願い致します。</p>		
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			

ショートプログラムについて

- ▼ ご予約は予約専用サイトをご利用ください。
- ▼ トレッドミルとの当日併用ご予約はできません。
- ▼ トレッドミルをご利用になる場合は、プログラム前後でトレッドミルに空きがある場合ご利用いただけます。
- ▼ ご予約可能数はトレッドミル・ショートプログラム合わせて最大4枠です。
- ▼ ご予約の変更・キャンセルは開始時間2時間前までに予約専用サイトにてお願いします。
2時間以内の変更及びキャンセルはお手数ですが、AORまでお電話して頂きますようお願いいたします。
- ▼ クラブ事情やスタジオプログラム(有料)により、休講になる場合もございます。
館内掲示物や公式LINEにてご確認ください。

● ご不明な点はAORスタッフまでお尋ねください。

AOR ☎ 06-6357-7877